

# EXTRA

Les bons côtés de la vie – Magazine no 139 encarté dans le «Journal du Jura»

— Juin 2016

**CUISINE**

*Tout sur les  
marinades*

**VOYAGES**  
LA DOUBLE VIE  
DE VIENNE

**BLOG**  
CHEZ LA  
THÉRAPEUTE

**REFUGE ANIMALIER**

*Enfin les vacances –  
et alors?*

**HABITAT + CONSTRUCTION**

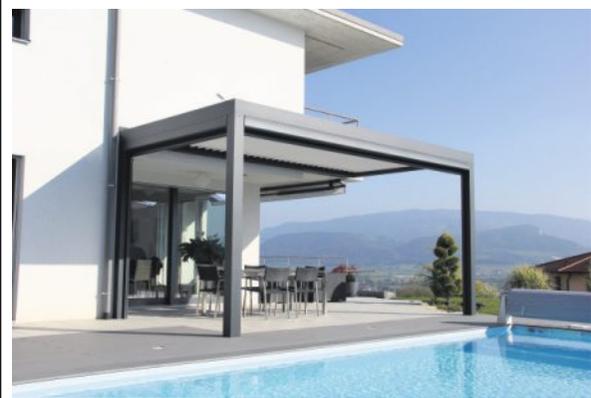
*Couleurs – Déménagement – Voitures électriques*

# verancolor.ch

POUR PLUS D'ESPACE ET DE CONFORT

**ETAVIS**   
JAG JAKOB

**Nous offrons plus de puissance à l'électrotechnique.**



**Offre et devis sans engagement !**

**VÉRANDA PERGOLA**

bioosun®  
NATURAL OPEN SPACE



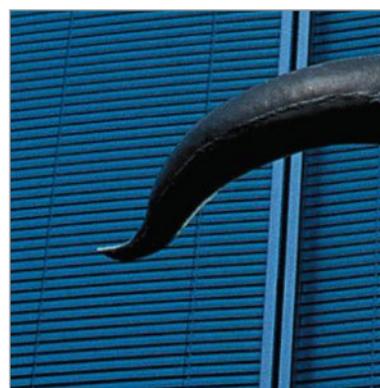
**JARDIN D'HIVER**

**veranco**

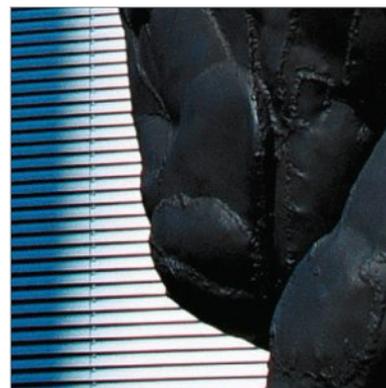
**Verancolor** sàrl

Rue de l'Est 2  
2732 Reconvilier

T 032 481 37 31  
www.verancolor.ch



Avec par exemple une assistance compétente, des installations clé en main et un entretien à vie. Ou bien une solution globale innovante incluant la gestion de projet et l'ingénierie.



Contactez-nous.  
www.etavis.ch

**VINCI**   
ENERGIES

**SERIOUSLY UNMISSABLE VALUE**

Pour certains, SUV signifie simplement Sports Utility Vehicle. Mais pourquoi s'embarasser de compromis?

- 4x4
- Jusqu'à 350l de volume de chargement
- Toit ouvrant panoramique «Sky-Dome»
- Services Uconnect LIVE
- Caméra de recul

**500x**

GIVES SUV NEW MEANING

**FIAT**

fiat.ch

**Garage Burkhalter Sàrl Tavannes**

Grand-Rue 37, 2710 Tavannes  
032 481 24 51, www.fiatburkhalter.ch

Perrefitte, CS automobiles Cassella & Schmid Sàrl  
032 493 52 25, www.csautomobiles.ch

la passion de l'immobilier  
**à vendre.ch**

Bévilard - Rue Principale 41 - Tél. : 032 492 11 11  
www.avendre.ch - berne@avendre.ch

Contactez-nous pour vendre ou acheter votre bien en toute confiance.

à vendre.ch vous accompagne à chaque étape du processus.



**Sonceboz - 10 mins de Bienne**

Grand attique en duplex très lumineux et spacieux. 6 pces, 3 balcons, 2 salles d'eau, 1 WC séparé. 199m2. Très grande pièce de vie avec cheminée au centre et escalier menant à une grande mezzanine.



**Tavannes - 13 minutes de Bienne**

Bel appartement de 3.5 pces avec grande cuisine ouverte et grande salle de bains. Machine à laver et à sécher dans l'appartement. Env. 100m2 de surface habitable. Très lumineux, superbe vue. Double garage.



**Malleray - 15 minutes de Bienne**

Immeuble locatif et grange de très grand volume. Trois appartements (2x3 pces & 1x4 pces). Rénové en 2008. Grange avec grand potentiel de rénovation en maison familiale ou appartements



**Malleray - 15 minutes de Bienne**

Superbes appartements à vendre sur plan avec finitions à choix. 1 appartement déjà réservé, 10 appartements restant ! Situation calme et proche de toutes les commodités.

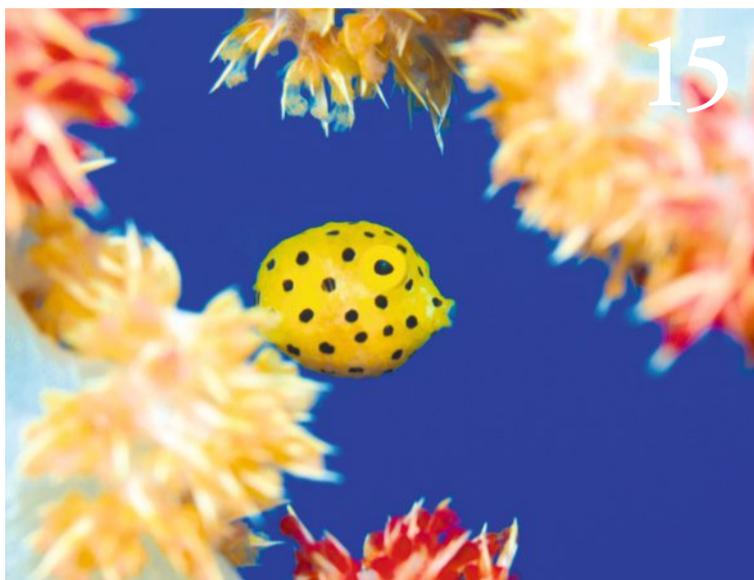


**Malleray - 15 minutes de Bienne**

1 attique et 3 magnifiques appartements de standing à vendre sur plan. Devenez propriétaire de l'appartement de vos rêves à 15 minutes de Bienne. Choisissez vos sols, votre cuisine et les autres finitions à votre goût.

Le prochain achat déclenche la construction !

**Demandez-nous une documentation !**



«EXTRA» est un magazine de la maison d'édition W. Gassmann SA, encarté dans le «Journal du Jura». Ce magazine paraît 9 fois l'an.

No 4 – Juin 2016

**Maison d'édition**  
W. Gassmann SA  
Chemin du Long-Champ 135  
Case postale 1344  
2501 Bienne

**Éditeur**  
Marc Gassmann

**Directeur général**  
Marcel Geissbühler

**Directeur d'édition**  
Martin Bürki, mbuerki@gassmann.ch

**Rédacteurs**  
Theo Martin, rédacteur en chef,  
tmartin@gassmann.ch  
Nicole Hager

**Traducteur**  
Marcel Gasser

**Layout**  
Melina Hofmann  
Liquid Works GmbH, Bienne

**Tirage**  
36 000 ex.

**Annonces**  
Gassmann Media SA  
Chemin du Long-Champ 135  
Case postale 1344  
2501 Bienne  
Téléphone: 032 344 83 83  
Fax: 032 344 83 53  
service@gassmann.ch

**Impression et diffusion**  
W. Gassmann AG  
c/o Druckzentrum Bern AG

**Photo de couverture**  
SABAG Biel/Bienne

«EXTRA» reprend à son compte certains articles de magazines partenaires comme «Terre & Nature». Tous les contenus sont protégés par les droits d'auteur. Il est interdit de les modifier, copier, republier, traduire, diffuser ou enregistrer sans autorisation expresse. L'annonceur déclare autoriser «EXTRA» à entrer les annonces dans ses services en ligne. L'annonceur accepte également que les annonces imprimées ou mises en ligne par l'éditeur ne soient pas accessibles gratuitement à des tiers. L'annonceur délègue à l'éditeur le droit d'interdire par les moyens appropriés toute utilisation de ces annonces, sous quelque forme que ce soit.

## HABITAT + CONSTRUCTION

- 4** **DÉMÉNAGEMENT**  
À l'aide d'un professionnel ou par soi-même?
- 5** **COULEURS**  
Au bon plaisir du propriétaire
- 13** **ÉNERGIE**  
Voiture électrique: la station de recharge chez soi



**Theo Martin**  
Rédacteur en chef  
du magazine «EXTRA»

## STYLE DE VIE

- 14** **PHILIPPE BERTHOUD**  
Tout sur les marinades
- 15** **DANIELA JÄGGI**  
Le drainage vaudou, vous connaissez?
- 16** **SPORT + LOISIRS**  
Un vélo moderne pour tout le monde
- 17** **TAMARA MOSER**  
Enfin les vacances – et alors?
- 18** **VOYAGES**  
Double vie à la viennoise

## Chères lectrices, chers lecteurs,

Posséder sa propre maison constitue pour beaucoup l'objectif d'une vie. Certains rêvent d'une maison depuis longtemps et se disent qu'avec des taux hypothécaires si bas, les conditions n'ont jamais été si favorables. Aujourd'hui, pour ceux qui en ont les moyens, il coûte en effet moins cher d'être propriétaire que locataire, avec des standards d'habitation souvent nettement supérieurs. Et sur Internet, on trouve de nombreux outils qui permettent de calculer si tel ou tel objet est financièrement supportable.

Dès les premiers travaux, les propriétaires sont assaillis d'une foule de questions auxquelles ce numéro d'EXTRA donne des réponses. Par exemple: pour le déménagement, faut-il faire appel à des professionnels ou l'effectuer soi-même, avec l'aide de ses potes? Vous trouverez également quelques conseils sur les couleurs de votre nouvel intérieur. Et si vous êtes sensible aux économies d'énergie, si vous avez pour projet d'acquérir une voiture électrique, nous vous refileons de précieux tuyaux en matière d'efficacité énergétique, qui vous aideront à faire les bons choix, pour votre maison et pour votre véhicule.

Les propriétaires n'en oublieront pas pour autant les bons côtés de la vie. Ce printemps, notre rédactrice Nicole Hager a visité Vienne pour vous et vous présente les curiosités et les activités de la métropole du Danube. Nous vous souhaitons d'ores et déjà une passionnante lecture. x

# DÉMÉNAGER AVEC DES PROS OU EN SOLO?



— Vous allez déménager et devez choisir entre organiser vous-même les opérations ou plutôt faire appel à un transporteur professionnel. Avantages et inconvénients de l'une et l'autre option. —

FOTOLIA.COM

TEXT NICOLE HAGER

**L**a différence entre un déménagement pris en charge par des professionnels et celui entrepris soi-même? Un écart de prix, sans doute. Pour le reste, les professionnels du déménagement assurent qu'en privilégiant leurs services tout n'est que bonus. «Déménageur, c'est un métier! Nous ne sommes pas que des bras», tient à préciser le Biennois Francesco Pistara de l'entreprise de déménagements et de transports du même nom.

S'il est plus onéreux, un déménagement assuré par une entreprise spécialisée est également réalisé plus soigneusement et bien souvent plus rapidement. «Déménager ne se limite pas à transporter des meubles d'un point A à un point B. Avec un bon transporteur, dans 99 % des cas, il n'arrivera rien à vos biens, qui sont par ailleurs couverts par l'assurance du déménageur, tandis qu'un déménagement exécuté avec des amis peut s'avérer onéreux en fin de compte si des meubles sont abîmés, voire cassés, ou que des dégâts surviennent à un appartement, sans compter la location du véhicule de déménagement», prévient Francesco Pistara.

Comme sur le marché des transporteurs la concurrence est rude, il vaut la peine de demander deux ou trois offres et faire préciser les prestations attendues afin de pouvoir comparer les devis fournis. Pour se prémunir contre les mauvaises surprises, il est recommandé de fixer un montant global maximal ou de convenir d'un prix forfaitaire.

## LIMITER LES DÉPENSES

Les entreprises de transport ne font pas que déplacer des meubles et autres biens. Elles offrent la plupart du temps toute une palette de services qui vont au-delà du déménagement proprement dit. Sur demande, elles s'occupent également d'emballer et de déballer les affaires, de démonter et

de remonter les meubles, de les stocker provisoirement au besoin, d'enlever et de recycler ce dont vous n'avez plus l'utilité, ... Evidemment, toutes ces prestations font gonfler la facture finale. Si votre souhait est de limiter les dépenses tout en faisant appel à un professionnel pour vous éviter maux de dos et surdose de stress, il y a des possibilités de contrôler les coûts en accomplissant soi-même un certain nombre de tâches, comme déplacer les éléments particulièrement fragiles (plantes, lampes) par ses propres moyens ou déjà emballer vos affaires. Sachez toutefois que celui qui emballe les cartons est responsable. En clair: si vous faites les cartons vous-même et en confiez le transport à un expéditeur, le contenu des cartons n'est pas assuré par ce dernier.

## A LA FORCE DE VOS BRAS

Si vous décidez d'effectuer vous-même votre déménagement, vous devrez louer un véhicule approprié, c'est-à-dire suffisamment grand pour réduire le nombre de courses, ce qui vous fera gagner du temps et de l'argent en limitant la durée de la location et la distance kilométrique. Il faudra aussi songer au matériel d'emballage (cartons, rubans adhésifs, films à bulle, caisses de transport, couverture, ...) et aux moyens de fixation et de transport, comme les courroies et les diables, les chariots ou encore les plateformes élévatrices. Lorsque vous faites appel à un déménageur professionnel, tout est inclus, que ce soit la location du véhicule et le matériel spécifique nécessaire. Mais, évidemment, il ne se contentera pas d'un sandwich au parfait et d'une tape fraternelle dans le dos en guise de remerciement... **x**

# DES COULEURS POUR ANIMER VOS MURS

— Les nouveaux matériaux offrent des perspectives in-soupçonnées à ceux qui souhaitent adapter leur intérieur à leurs goûts personnels. La décoration murale n'a jamais été autant une affaire personnelle qu'aujourd'hui. —

TEXTE THOMAS UHLAND TRADUCTION MARCEL GASSER PHOTO RETO PROBST

**N**aturellement, on peut toujours recouvrir ses murs d'un simple crépi blanc. On ne fera certainement rien de faux, car les parois blanches conviennent à presque tous les ameublements. Déjà au niveau des enduits, il existe quelques possibilités de placer des accents. Hormis les produits standard, on trouve par exemple des enduits de lissage qui non seulement ont esthétiquement un fort bel aspect, mais constituent une base incontournable si, par la suite, l'on souhaite poursuivre la décoration avec des tapisseries ou des masses à spatule décoratives. Il existe également des crépis au rouleau, dont le grain fin confère aux murs une structure intéressante. De nos jours, les murs font souvent partie intégrante de l'aménagement intérieur. Chaque mur peut fort bien avoir une couleur ou une structure différente des autres, et refléter ainsi les goûts du propriétaire. Mais évidemment, il y a l'embaras du choix. Car ces dernières années, les techniques décoratives ont littéralement explosé. «Les tapisseries, laques, et autres spatules ouvrent aujourd'hui des perspectives presque illimitées», explique Fabio Belloni, conseiller à la clientèle et expert en aménagement intérieur auprès de Marcel Bichsel SA, entreprise spécialisée en peinture et en papiers peints, à Bienne.

## MULTIPLICITÉ DES MATIÈRES

Concernant les papiers peints, actuellement il n'y a presque rien qui ne puisse s'obtenir. Motifs grossiers et multicolores, dans le style des années 70, avec les petites fleurs de grand-mère, ou en teinte noire pleine de noblesse. Surface en tissu, en velours ou en cuir. Avec des paillettes scintillantes, ou dans le style maison de campagne distinguée. Brillant ou mat. Sans oublier les papiers peints avec impression photo, très en vogue aujourd'hui – avec un paysage complet, comme dans le temps, ou comme imitation mur en pierre de taille, imitation bois ou surface taguée. «Et si l'on veut entièrement personnaliser ses murs, il est tout à fait possible de faire imprimer sur une tapisserie votre photo digitale préférée», déclare Fabio Belloni. Ou faire comme l'un des clients de Marcel Bichsel SA, qui s'est fait fabriquer un papier peint recouvert de véritables feuilles d'or pour recouvrir le plancher de ses toilettes. Sans aller jusque-là, une constatation s'impose: les papiers peints peuvent vite s'avérer coûteux. Cela tient au fait que les fabricants composent avec une multitude de



motifs et de couleurs différents, mais toujours en quantités relativement modestes. Ces coûts sont par ailleurs très relatifs, car aujourd'hui il est possible de combiner plusieurs matières. C'est d'ailleurs une tendance à la mode. Ainsi, pourquoi ne pas poser un papier peint coûteux sur un seul ou deux des quatre murs, et mettre un crépi sur les murs restants? Au final, l'opération ne reviendra pas plus chère que si l'on fait poser dans toute la pièce une tapisserie bon marché en fibres brutes.

Jadis, il était difficile de monter un papier peint sur un mur. Le résultat était rarement satisfaisant, parce que le support (en l'occurrence le papier peint) se dilatait lorsqu'on l'humidifiait et qu'on l'enduisait de colle au moment de la pose, mais se rétractait ensuite quand il se mettait à sécher. Aujourd'hui, les supports sont beaucoup plus faciles à manipuler, car ils conservent leur forme au moment de la pose. Il n'est donc pas nécessaire d'être un professionnel pour effectuer des raccords au millimètre.

## ATTENTION AU MÉLANGE DES GENRES

Autre démarche, encore plus personnalisée: le recours aux vernis et autres laques à effet structuré, ou aux masses à spatule décoratives. Une application à la spatule stucco donnera aux murs un look méridional. Quant aux lasures murales, appliquées à l'éponge elles donnent des tons chauds et confèrent à votre intérieur un look toscan. A la cuisine et dans la salle de bains, les surfaces peuvent être protégées par de la cire ou une laque transparente, pour éviter toute trace d'éclaboussure par des corps gras ou des projections de liquides. Les couleurs avec effet métallique ont un rendu plutôt froid. Mais il existe des teintes dorées, argentées ou métallisées qui peuvent être nuancées à souhait, comme c'est le cas avec les laques pour voitures. La peinture décorative d'aspect fer rouillé est très originale et particulièrement indiquée pour les intérieurs à l'architecture sobre et moderne. Certains effets à la spatule donnent même l'illusion de tableaux modernes; mais là, le recours à un spécialiste s'impose, ou alors «il vaut mieux avoir beaucoup de talent», précise Fabio Belloni. Si les matériaux permettent de franchir allégrement toutes les limites, il n'en va pas de même pour le bon goût: en effet, un mélange bigarré de couleurs, de matériaux et de styles différents peut avoir un effet dérangeant et révéler une certaine absence de sens de l'harmonie. ✕



Plus d'infos sur notre site Internet  
[www.moebel-laubscher.ch](http://www.moebel-laubscher.ch)



La vie est colorée...

... notre collection de meubles l'est aussi.

Débutez la saison estivale en couleurs et de bonne humeur et mettez de la couleur et du style chez vous. Vous trouverez de nombreuses inspirations dans notre exposition à Studen.

enjoy the summer

Bütigenstrasse 74  
2557 Studen près de Bienne  
Tél. 032 373 49 20  
(près du rest. florida et du Zoo Seeteufel)  
[www.moebel-laubscher.ch](http://www.moebel-laubscher.ch)

Lu.-ve. 9 h 00 - 12 h 00  
13 h 30 - 18 h 30, Sa. 9 h 00 - 17 h 00



**möbell**laubscher  
le style bien-être



## APPAREILS SCHULTHESS PRIMÉS CHEZ G. DEVAUX

Les lave-linge et sèche-linge Schulthess sont exceptionnellement durables et innovants, au point d'avoir récemment été récompensés d'un Red Dot Award «Best of the Best» dans la catégorie des appareils ménagers – la plus haute distinction pour une conception novatrice. «On voit de l'extérieur ce que les appareils Schulthess ont dans le ventre», affirme Jonas Koch, directeur de G. Devaux Haushaltapparate AG à Bienne. La nouvelle génération d'appareils Spirit épate avec des innovations comme le Système 3D, une nouveauté mondiale pour un résultat de lavage parfait en un temps record et la préservation maximale des textiles. En prime, des économies impressionnantes d'électricité et de produit de lessive sont assurées. Complet, le programme standard 3D-Powerclean dure moins d'une heure et livre naturellement un résultat de lavage et de rinçage parfait. «Schulthess propose des programmes express à partir de 20 minutes déjà», indique le spécialiste, qui connaît parfaitement les avantages de Schulthess. Swiss made, une responsabilité: les appareils Schulthess sont développés et produits dans l'Oberland zurichois. De construction robuste, ils sont par ailleurs conçus pour durer extrêmement longtemps.

Vente de lave-linge et de sèche-linge Schulthess et conseils en la matière chez G. Devaux Haushaltapparate AG, Rue de la Poste 7a, 2504 Bienne

[www.schulthess.ch](http://www.schulthess.ch), [www.plus-simple.ch](http://www.plus-simple.ch), [www.gdevaux.ch](http://www.gdevaux.ch)



reddot design award  
Gagnant 2015 Best of the Best  
Catégorie appareils ménagers

Distingués: les lave-linge et les  
sèche-linge Spirit de Schulthess

Swissmade 

Swiss made, une responsabilité: les appareils  
Schulthess sont produits en Suisse

 <sup>since 1845</sup>  
**SCHULTHESS**  
La lessive: Le savoir-faire

**g. devaux**  
Haushaltapparate AG ☎ 032 341 85 55  
[www.gdevaux.ch](http://www.gdevaux.ch)

# inter-confort sa



CUISINES ET BAINS

Tél. 032 492 19 25 2735 Bévillard [www.interconfort.ch](http://www.interconfort.ch)

INSTALLATIONS ÉLECTRIQUES - TÉLÉPHONE - TÉLÉCOMMUNICATIONS - CONSEIL - VENTE - SERVICE

## Mühlematter SA

ZIONSWEG 36, CH. DE SION | 2501 BIEL-BIENNE | 032 365 51 01 | [MUEHLEMATTERSA@BLUEWIN.CH](mailto:MUEHLEMATTERSA@BLUEWIN.CH)

ELEKTRISCHE ANLAGEN - TELEFON - TELEKOMMUNIKATION - BERATUNG - VERKAUF - SERVICE



## M. ESCHMANN AG

**Sicherheits- und  
Verschlusstechnik**

Erlenstrasse 27

2555 Brügg

Telefon 032 365 69 67

[info@schluessel-eschmann.ch](mailto:info@schluessel-eschmann.ch)

[www.schluessel-eschmann.ch](http://www.schluessel-eschmann.ch)

**Protégez vos objets de valeur**

**avant qu'il ne soit trop tard!**

M. Eschmann SA, votre partenaire compétant pour:

- technique de sécurité et de verrouillage
- protection contre les effractions
- systèmes d'alarmes et protection contre les incendies

# Un paradis au centre de Bienne



— Au cœur de Bienne, sur l'aire Gygax Est, un nouveau quartier d'habitation, le «Jardin du Paradis», va voir le jour avec 279 appartements locatifs. Les premiers appartements seront déjà disponibles à la fin de cette année. —

Le lotissement «Jardin du Paradis» répond aux besoins de l'homme moderne et de son environnement. Détente de proximité, habitat et travail se fondent en un sentiment de vie. La qualité architectonique du projet, la durabilité vécue dans l'exploitation, l'emplacement unique en son genre, et donc une accessibilité remarquable, ainsi que l'environnement international avec le nouveau siège principal du Groupe Swatch, marquent le caractère unique de ce projet.

Quiconque se sent à l'aise «au vert», mais ne voudrait malgré tout pas renoncer aux activités urbaines, est à la bonne adresse au «Jardin du Paradis». La situation centrale est très bien desservie, peu importe que l'on se déplace à pied, avec des moyens de transports publics ou privés.

## UNE OASIS PERSONNELLE

Les 14 bâtiments de grande qualité sont au goût du jour, tant du point de vue du style que de la technique. L'ensemble est construit selon le standard Minergie. Un ascenseur accessible en fauteuil roulant par l'entrée mène du sous-sol au dernier étage. Un grand parking souterrain est aménagé directement sous les bâtiments, y compris une station de recharge pour les véhicules électriques.

## A LOUER

Appartement de 2,5 pièces, loyer dès CHF 1395.- y. c. charges.  
Appartement de 3,5 pièces, loyer dès CHF 1810.- y. c. charges.  
Appartement de 4,5 pièces, loyer dès CHF 2115.- y. c. charges.

Des espaces verts généreusement implantés et des places de rencontre entre les bâtiments invitent à se prélasser et à profiter de l'instant présent. Une surface extérieure faisant office d'oasis personnelle est disponible avec chaque appartement, que ce soit un 2½-, 3½- ou 4½ pièces, que ce soit sous forme de jardinnet, de loggia ou de terrasse en attique.

## PARFAIT À MAINTS ÉGARDS

Se sentir bien s'accompagne d'un climat d'habitation sain et agréable. Les appartements du «Jardin du Paradis» respectent ce principe, également en matière d'agencement. Des sols en parquet ou en carrelages chauffés assurent une douce chaleur en hiver. Les cuisines sont équipées d'appareils de marque de grande qualité et de magnifiques recouvrements en granit naturel. En outre, chaque appartement est équipé de son propre lave-linge avec sèche-linge.

En ce qui concerne l'efficacité énergétique, le «Jardin du Paradis» satisfait également aux exigences les plus modernes. L'installation de chauffage puise son énergie d'une pompe à chaleur avec sonde géothermique, alors que des fenêtres à triple vitrage isolant veillent à ce que la chaleur reste à l'intérieur en hiver, et à l'extérieur en été.

## ASSUREZ-VOUS LA POLEPOSITION:

en plus des 279 appartements à louer, 600 m<sup>2</sup> de surfaces commerciales avec beaucoup de potentiel seront construits. Ceux-ci pourront être loués et répartis selon vos désirs - une chance à ne pas rater.

## À UN JET DE PIERRE DU PARC

Un nouvel espace vert généreux et diversifié baptisé «Ile de la Suze» va voir le jour à proximité immédiate du «Jardin du Paradis». Accompagné d'une Suze revitalisée, ainsi que d'un canal Stebler prolongé, le nouveau parc invite à la détente. Il se distingue par des groupes d'arbres, des pelouses, un réseau de chemins pour flâner et faire du vélo. Ce parc public de plus de 50 000 m<sup>2</sup> offre des espaces de détente et de jeux avec des rives accessibles. Un véritable paradis pour petits et grands à découvrir et à apprécier. En même temps, l'Ile de la Suze délimite le «Jardin du Paradis» des quartiers voisins. ✕



En collaboration avec

## Informations en un coup d'œil:

Maître de l'ouvrage: Previs Prévoyance avec siège à Wabern  
Location: Schmitz Immobilien AG  
Contact: Tél. 032 323 26 26  
Site internet: www.jardin-du-paradis.ch



# Lumière et couleurs: trouver la bonne combinaison la qualité de l'habitat

— Lumière et couleurs n'influent pas seulement sur l'humeur mais donnent un cachet particulier à l'habitat en au bureau créant une atmosphère au sein de laquelle les occupants se sentent bien. Deux expertes de Brechbühl Interieur aident leurs clients à éclairer judicieusement leur chez-soi en jouant avec toute une palette de couleurs adéquates. —



Annina Michel

100

«**N**ous aimerions démontrer ce qu'un éclairage bien pensé peut produire comme effet dans un lieu de vie»

Comment mettre en valeur son chez-soi par le biais de l'éclairage? Un entretien avec Annina Michel, conceptrice d'éclairage SLG chez Brechbühl Interieur SA.

## Quelle est l'importance d'une bonne lumière pour le bien-être au quotidien?

Annina Michel: La lumière agit sur le bien-être et la perception de l'individu de manière décisive; elle a des effets sur nos émotions et nos performances. Nombre de personnes éprouvent inconsciemment le fait que quelque chose ne joue pas avec leur éclairage, et se sentent mal entre leurs quatre murs.

## Certaines règles sont-elles à respecter lors de la planification de l'éclairage?

Pour créer un sentiment de bien-être, il convient de placer diverses sources lumineuses dans une pièce: un éclairage de base pour bien éclairer la pièce, un éclairage orienté sur le plan de travail pour lire, cuisiner ou exécuter d'autres travaux ainsi qu'un éclairage ponctuel qui crée un sentiment de profondeur mettant en relief les détails intéressants de la pièce d'habitation et produisant ainsi une certaine ambiance.

## Il est souvent difficile pour le profane d'arriver à s'orienter dans la jungle du monde des luminaires étant donné la large gamme proposée et les solutions techniques qui y sont liées. Comment s'en sortir malgré tout?

Un amateur peut s'orienter en essayant divers types de luminaires et en analysant leurs effets afin de déterminer s'il se sent à l'aise avec une solution donnée. Il peut également se faire aider par un spécialiste. En réalité, il n'est en effet pas facile de produire une bonne atmosphère lumineuse, de prendre en compte la couverture de l'ensemble des fonctions, de définir les locaux et en même temps de maîtriser tous les détails techniques. Surtout, les solutions d'éclairage au LED demandent une préparation plus intensive et nécessitent un solide arrière-plan technique pour s'assurer qu'elles fonctionnent vraiment.

## Quels sont les avantages pour la cliente ou le client d'une planification confiée à une conceptrice d'éclairage?

Les clients se voient remettre un concept d'éclairage personnel et individuel, coordonné en fonction de leurs besoins spécifiques. Nous veillons à ce que tous les facteurs tels que circuits, plans, luminosité ou températures de couleur soient intégralement pris en compte afin que naisse dans la pièce une harmonie entre couleurs et ameublement.

## «SOUVENT MANQUE L'ENVIE D'OSER LA COULEUR»

Les couleurs contribuent à déterminer quelles sont les pièces dans lesquelles on se sent bien ou quelle est leur action sur l'individu, déclare la coloriste avec brevet fédéral Ursula Joss.

## Quelle influence ont les couleurs sur notre humeur et sur l'effet produit dans l'habitat?

Ursula Joss: Il est prouvé scientifiquement que les couleurs influencent le pouls ou la perception de la température tout autant que le psychisme et l'humeur. Des atmosphères stimulantes ou empreintes de calme peuvent être générées grâce aux couleurs; c'est ainsi, par exemple, que le rouge excite, alors que les tons bleu-vert apaisent plutôt. Les locaux produisent une impression plus chaude ou plus froide en fonction des coloris choisis.

## De nombreuses personnes s'installent dans des espaces entièrement peints en blanc. Qu'en pensez-vous?

Personnellement, je trouve cela dommage et un peu ennuyeux. A de nombreuses personnes, il manque l'envie d'oser la couleur, et pourtant il est possible, simplement avec une touche de couleur, d'essayer facilement quelque chose de nouveau – et si ça ne plaît pas, on repeint simplement par-dessus.

## Comment procède-t-on le mieux pour conférer plus de couleur à ses locaux?

Il y a en principe deux stratégies: on confère de la couleur aux murs, et l'on restreint quelque peu ses envies de coloriste lors du choix des meubles. Ou alors on mise sur la couleur pour les accessoires, les meubles, les rideaux ou tapis, et on choisit de préférence pour les murs des teintes plus discrètes.

## Comment procédez-vous au moment de l'élaboration d'un concept de couleur pour un client?

Cela dépend beaucoup à chaque fois des souhaits exprimés par le client, ou de l'objet à étudier. Il peut s'agir d'un petit appartement ou d'un grand ensemble immobilier, d'un cabinet de médecin ou d'un bâtiment public. De concert avec le client, nous réfléchissons à l'apparence du produit fini, et nous nous en approchons en procédant par petites touches, de manière progressive. Suivant le désir du client, je dessine une esquisse sur la base des plans ou j'élabore une image photoréaliste avec des meubles, des couleurs et des échantillons. ✕

En collaboration avec

## BRECHBÜHL INTERIEUR

Hauptstrasse 54, CH-2560 Nidau  
www.brechbuehliinterieur.ch



Ursula Joss

100

# Des sols qui ont du style

—Le carrelage et le parquet s'imposent désormais dans toutes les pièces de la maison. Pour une diversité de choix et de fonctionnalités, une seule adresse: SABAG.—



**S**itué aux portes de la ville de Bienne, le siège principal du groupe SABAG frappe par son design d'exception. Ses spacieuses expositions, aménagées sur deux étages occupant chacun une surface de 90 m sur 20, soit 1800 m<sup>2</sup>, offrent un riche aperçu de l'offre globale proposée pour les intérieurs modernes. Depuis 1913, SABAG a fait de l'innovation constructive son credo dans les domaines suivants: cuisines, salles de bains, carrelages, bois et matériaux de construction.

## CARRELAGE ET PIERRE NATURELLE

Le carrelage et la pierre naturelle invitent à la créativité décoratrice et font valoir leurs atouts partout où beauté doit rimer avec longévité et bien-être. SABAG, en tant que fournisseur de pointe, propose un vaste éventail de styles et vous invite à plonger dans un véritable kaléidoscope de coloris, formats, motifs et textures. Le carrelage est aujourd'hui un revêtement universel qui fait bonne figure dans toutes les pièces d'un appartement ou d'une maison, à l'intérieur comme à l'extérieur. Outre un choix de matériau très élargi, les prestations de l'entreprise installée à Bienne comprennent, entre autres, des conseils professionnels gratuits avec remises d'échantillons originaux sur plus de 4000 articles livrables en quelques jours à partir des six entrepôts SABAG. Le niveau d'exigence de qualité des produits proposés est élevé. Il est axé sur l'éthique et la défense de l'environnement en coopérant principalement avec des fournisseurs suivant la même philosophie et en collaborant avec les meilleurs fabricants européens.

## SOLS EN BOIS DE CARACTÈRE

Matériau de caractère, le bois exhale un sentiment de chaleur et de sécurité. Classique ou moderne, parquet ou laminé: chacun y trouvera le matériel et la couleur selon ses goûts. Une visite avec un conseil personnalisé et professionnel vaut la peine. Vous trouverez à coup sûr le bon sol pour l'aménagement de votre habitat. Dans chaque pièce, le bois rend une atmosphère agréable et un aspect naturel. Dans le centre Bois de SABAG, à Bienne, du bois massif, des panneaux, des portes et de nombreux autres matériaux en bois sont stockés sur une surface de plus de 2000 m<sup>2</sup>. L'exposition actuelle montre comment aménager un espace de vie avec du bois et des matériaux en bois, en imprégnant différentes zones d'habitat d'une touche personnelle. Vous trouverez un abondant choix de produits émanant de fabricants novateurs: parquets, laminés, liège, linoléum, revêtements de sols plaqués, systèmes de lambris et portes en bois. Conseils compétents, découpe et débitage de précision vont bien entendu de soi. ✕

En collaboration avec

Le bon choix  
  
 Cuisines Bains Carrelages Matériaux

SABAG Biel/Bienne  
 Rue J. Renfer 52  
 2501 Biel/Bienne

biel-bienne@sabag.ch  
 Tél. 032 328 28 28  
 sabag.ch

# EN FORME POUR LE TOURNANT ÉNERGÉTIQUE



— Le tournant énergétique, soutenu par la stratégie énergétique 2050 de la Confédération, continue de progresser. —

**A**pporter sa contribution personnelle peut se faire de diverses manières. Souhaitez-vous produire votre propre courant? En montant une installation photovoltaïque sur votre toit, vous ne devenez pas seulement producteur autosuffisant et assurez ainsi votre indépendance énergétique, mais vous injectez également votre courant directement dans le réseau. Vous pouvez combiner le gaz et le solaire pour la préparation d'eau chaude ou l'appoint de chauffage afin d'optimiser les composants de votre bien immobilier. Prévoyez-vous un assainissement de plus grande envergure ou même un changement de chauffage et/ou du système de préparation d'eau chaude? Dans ce cas, envisager une pompe à haut rendement pour le chauffage ou une nouvelle pompe de circulation en vaut la peine. La pompe à haut rendement adapte sa puissance au besoin de chaleur effectif dans les pièces. Une pompe de circulation d'eau chaude moderne ne s'enclenche que lorsque l'eau chaude dans les conduites a refroidi. Des pompes modernes de ce type permettent de faire des économies d'énergie et de coûts significatives et sont rentabilisées en peu de temps.

Un service de conseil compétent vous aidera à trouver la solution énergétique optimale dans votre cas. En tant que fournisseur d'énergie et prestataire de services énergétiques

régional, ESB vous soutient avec ses nouveaux services énergétiques pour un chauffage respectueux de l'environnement et une meilleure efficacité énergétique: qu'il s'agisse d'un pack sérénité pour votre chauffage au gaz, d'un service complet pour le passage d'un chauffage au mazout à un chauffage au gaz naturel, d'un CECB ou d'un CECB Plus, ESB met à votre disposition des offres intéressantes et propose également des modèles de financement attrayantes, dans le cadre desquels il se charge pour vous de l'exploitation et de la maintenance de votre installation. **x**

[www.esb.ch](http://www.esb.ch)

En collaboration avec







**Nouveau**

Dès le 5 juillet expo  
de cuisine

**TEAM7**

Studio TEAM7  
de 350 m2

TEAM7 la marque qui assorti votre  
cuisine au reste de votre séjour.



**Miele**



**BORA**

**meubles  
geiser sa**

**2720 Tramelan** Grand-Rue 13+17

Tél. 032 486 91 40 | Fax 032 486 91 44 | E-mail: info@meubles-geiser.ch  
www.meubles-geiser.ch



# FAITES LE PLEIN À LA MAISON



— En cas d'achat d'un véhicule électrique, l'essentiel n'est pas seulement de choisir le modèle le plus adapté à ses besoins et à ses goûts, mais de prévoir une infrastructure de recharge à domicile. —

TEXTE NICOLE HAGER

**E**n Suisse, chaque habitation dispose d'un grand nombre de prises électriques, mais elles ne sont pas appropriées pour recharger des véhicules électriques, hormis les deux-roues. Pour faire le plein de sa voiture électrique, l'installation chez soi d'une borne de recharge s'impose en recourant aux services de professionnels. «Chez Alpiq, nous conseillons très fortement une évaluation technique de l'installation électrique existante et de l'infrastructure générale du bâtiment que nous proposons sous le terme de home check», explique Nathalie Blumenau, product manager et spécialiste de vente. «Ce procédé permet d'obtenir un devis et une vue d'ensemble des éventuelles adaptations nécessaires pour garantir la sécurité des personnes (décharge électrique) et des objets (incendie).» Surtout, la planification d'une telle installation doit précéder tout achat d'un véhicule électrique, insiste Antonio Nocera, responsable de la succursale de Nidau des BKW ISP AG. «Se poser les bonnes questions – Quelles infrastructures pourraient ou devraient être proposées? Quels sont les investissements nécessaires? – permet d'éviter bien des surprises. »

Le coût des stations de recharge tout comme celui des véhicules électriques ont fortement baissé au cours des dernières années. On trouve aujourd'hui des bornes à partir de 1000 francs, mise en place non comprise. En plus du choix du modèle (mural ou sur pied), le prix d'une station de recharge peut varier en fonction du degré de complexité de la pose, de la proximité de la boîte électrique, des exigences en terme de puissance de recharge et de l'intelligence souhaitée de la borne qui peut s'assortir d'une commande à distance, d'un compteur, d'un accès contrôlé, etc.

## DU SOLEIL DANS LE MOTEUR

Autre option envisageable: les stations de recharge pour voitures électriques peuvent être reliées à une installation photovoltaïque et à des accumulateurs. En clair, le propriétaire produit son propre courant grâce à

sa centrale solaire et le stocke dans une batterie. Il dispose ainsi de courant propre généré de manière autonome qu'il peut consommer à sa convenance. «Privilégiant une autonomie maximale, cette solution est idéale», relève Nathalie Blumenau. L'énergie récoltée de jour est utilisée durant la nuit, lorsque la voiture est au garage. Mais, très clairement, cette solution a un coût. Il faut compter entre 14 000 et 25 000 francs supplémentaires pour une installation solaire réalisée par un professionnel. «Et sans batterie, l'inconvénient des panneaux solaires est qu'ils fournissent de l'énergie la journée, alors qu'une voiture électrique est rechargée la plupart du temps de nuit», observe Antonio Nocera.

## A L'AVENIR

Comme différents constructeurs automobiles ont annoncé le lancement de modèles disposant d'une plus grande autonomie, chez Alpiq comme chez BKW ISP, on recommande aux clients d'adapter leurs installations de recharge à domicile à une puissance de 11 kW ou de 22 kW. Cela leur permettra de recharger également les futurs véhicules munis de plus grandes batteries. «Les voitures actuelles, qui sont branchées sur des bornes de 3,6 kW, peuvent sans problème être rechargées sur une station de 11 ou 22 kW», assure Nathalie Blumenau.

L'an dernier, les ventes de véhicules dotés d'une prise (voitures électriques + 70% et hybrides rechargeables + 179% par rapport à 2014) ont atteint de nouveaux records. Elles ont pour la première fois frôlé les 5% de part de marché en Suisse. En parallèle, la gamme de véhicules à efficacité énergétique, leur technologie, mais aussi l'offre en bornes publiques n'ont cessé de s'améliorer. Pour Philipp Walser, directeur de la société spécialisée e-mobile, ce développement devrait inciter encore davantage de personnes à rouler dans un véhicule qui «carbure» à l'électricité. ✕



Philippe Berthoud  
Cuisinier

# La marinade prend son temps

— La marinade a besoin de 24 heures pour pénétrer d'un seul centimètre dans la viande. Avec cette information, vous en savez plus que votre voisin, qui ne lit pas cet article —

TEXTE PHILIPPE BERTHOUD TRADUCTION MARCEL GASSER

**O**n peut imaginer toutes sortes de mélanges pour composer une marinade. Mais il y a trois composantes absolument incontournables. La première est l'huile. Par exemple, une bonne huile d'olive, avec une légère touche d'acidité et d'amertume - ce sont les deux caractéristiques d'une bonne huile d'olive, qui apportera à la viande des arômes supplémentaires et soutiendra les autres ingrédients. Comme le colza pousse mieux en Suisse que les oliviers, j'utilise volontiers de l'huile de colza suisse. La deuxième composante est l'acidité: elle est importante, car c'est elle qui transportera à l'intérieur de la viande les substances aromatiques contenues dans la marinade. Cette acidité, on la trouve par exemple dans le vinaigre, le jus de citron, le vin et le jus d'orange, mais également dans le yoghourt et le babeurre, riches en bactéries lactiques. Les proportions sont de trois parts d'huile pour une part de vinaigre. Troisième composante: les vecteurs aromatiques. Sans eux, pas de marinade. Heureusement, presque tout fera l'affaire: des herbes fraîches aux épices, en passant par le whisky, les fruits ou le miel.

A l'origine, la marinade n'est rien d'autre qu'une manière de conserver des denrées alimentaires dans de l'eau salée (saumure). Faire une marinade n'a rien de sorcier. Moi, je mets la viande et tous les ingrédients dans un sachet de congélation hermétique et j'en expulse l'air. C'est tout. Cette méthode a le double avantage de ne pas prendre beaucoup de place dans le réfrigérateur (place dont on a besoin pour le vin) et de permettre à la marinade d'enrober la viande de manière optimale. Ma marinade au romarin, que j'utilise souvent pour les entrecôtes, est d'une extrême simplicité, et la viande sent vraiment très fort le romarin. Je mélange 3 dl d'huile avec le jus d'une limette et j'y fourre un bon tas de romarin (environ huit tiges par entrecôte). Puis je laisse le tout 3 ou 4 jours au réfrigérateur. Il est important que l'entrecôte soit complètement enrobée par la marinade. Je ne mets pas de sel dans mes marinades, car il absorbe le jus de la viande.

Avant de placer la viande sur le grill, il importe de la débarrasser de la marinade, car celle-ci contient souvent des ingrédients qui brûlent sur le grill ou dans la poêle et deviennent amers. En fait, tout le goût de la marinade se trouve maintenant à l'intérieur de la viande. Il ne reste plus qu'à saler la viande, la placer sur le grill, ouvrir une bière et observer d'un œil narquois comment le voisin, celui qui n'a pas lu l'article, envoie avec son grill des signaux de fumée visibles au moins jusqu'à Granges. Le poisson se prête également fort bien à la marinade. Ici, on privilégiera les arômes délicats, comme l'aneth, les zestes de citron, le lait d'amande ou la citronnelle, afin que

le goût du poisson ne soit pas relégué à l'arrière-plan. Mais la prudence s'impose: s'il y a trop d'acidité dans la marinade, cela peut cuire le poisson ou les fruits de mer durant le processus, par dénaturation des protéines.

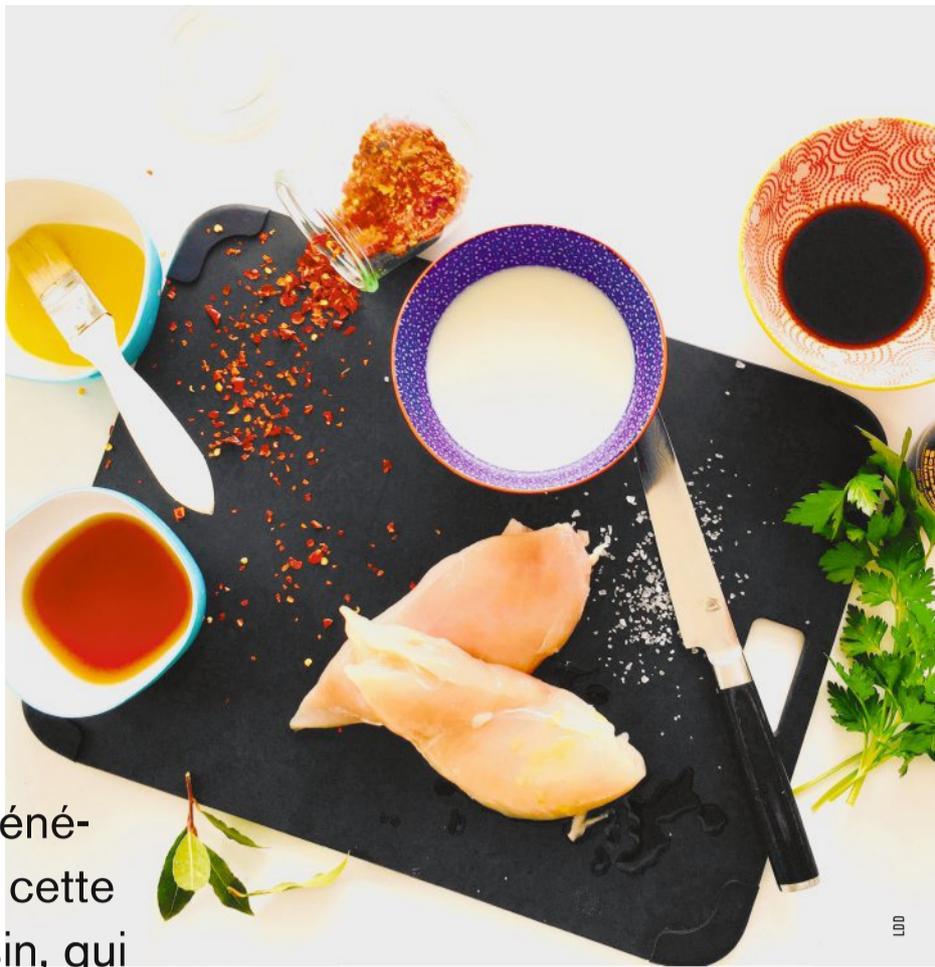
## EPICES À FROTTER

Hormis les marinades, il existe les dry rubs. Ce sont des mélanges d'herbes et d'épices avec lesquels on masse la viande, d'où leur nom d'épices à frotter (rub= frotter). Voici une recette géniale que je vous transmets avec plaisir: 20 g de poivre de Sichuan, 20 g d'anis étoilé, 10 g de graines de fenouil, 10 g de cannelle en poudre, 5 g de girofle en poudre, 10 g de sucre brun et 10 g de sel. Mélanger les quatre premiers ingrédients dans un mortier ou au mixer, puis passer dans une passoire fine. Mélanger avec les autres ingrédients. Conservés dans un emballage hermétique, ces condiments tiendront jusqu'à la fin de la saison des grillades. Saler la viande, puis faire entrer les épices à frotter en la massant avec suffisamment de vigueur pour que madame ne fasse pas une crise de jalousie en voyant son mari caresser amoureusement une entrecôte double.

Revenons à la saumure. Durant la cuisson, un morceau de viande perd à peu près 25 % de son poids. Si on laisse la viande préalablement baigner dans une saumure, on peut réduire cette perte à environ 15 %. Mais ce n'est pas tout: ce procédé rend la viande plus juteuse. Le bain de saumure permet en effet de liquéfier quelques protéines, qui restent pourtant dans la viande. C'est idéal pour les viandes blanches, le poisson et les fruits de mer. Dissoudre dans deux litres d'eau 60 g de sel et 110 g de sucre. C'est tout. Pour un poulet entier, laisser dans le bain environ une heure et demie, pour une poitrine de poulet 45 minutes et pour des fruits de mer 30 minutes. Ensuite bien sécher et poursuivre la préparation.

L'un dans l'autre, la marinade est une façon amusante de donner un profil aromatique aux denrées que l'on pose sur le grill. On respectera pourtant un principe: plus la viande est chère, meilleure est sa qualité et moins on l'assaisonne. Une tombée d'huile et une pincée de sel sur la fin suffiront. Il est inutile d'investir dans la qualité et le goût, si c'est pour les noyer ensuite dans une marinade. Profitez de savourer le goût d'une bonne viande. Et par pitié, n'achetez pas de viande déjà marinée. Si monsieur n'a déjà pas grand-chose à dire à la maison, qu'il puisse au moins s'exprimer en décidant tout seul ce qu'il entend mettre dans sa marinade. Non mais! ✕

*En lien avec le sujet: mon test du mois. Cette fois-ci: quelle boucherie vend la meilleure saucisse de veau de la région bienneoise? A lire sur [www.journaldujura.ch](http://www.journaldujura.ch)*



## MA RECETTE QUI TUE! MARINADE ASIATIQUE À LA NOIX DE COCO

### Ingrédients:

- 1 grosse poignée de basilic
- 1 petite poignée de coriandre fraîche
- 1,5 dl de lait de noix de coco
- Jus d'une limette
- 1 cs de sucre brun
- 1 cs de gingembre frais râpé
- Une pincée de cumin
- 2 chilis finement hachés

### Préparation:

Passer tous les ingrédients au mixeur. Si la marinade est trop consistante, rajouter un peu de lait de coco. Introduire la masse avec la viande (par exemple, une poitrine de poulet) dans un sachet de congélation et laisser mariner toute la nuit au réfrigérateur. Avant de griller, enlever toute la marinade et saler. Conseil: vous n'aimez pas le goût de la coriandre? Optez pour la même quantité de persil plat. Bon appétit!

MANOR FOOD

### «A l'aide, je dois cuisiner!» sur TeleBilingue

Votre épouse fête son anniversaire et vous voulez lui faire une surprise en lui préparant son mets préféré? L'ennui, c'est que vous ne savez pas cuisiner. Il y a quelque chose à fêter dans votre club et personne n'a la moindre idée de ce qu'il faut faire à manger pour tant de personnes, ni comment s'y prendre? Votre soufflé ne cesse de retomber et vous ne comprenez pas pourquoi?

**Aucun problème: envoyez-nous un mail à l'adresse [tmartin@gassmann.ch](mailto:tmartin@gassmann.ch). Nous choisissons chaque mois une situation désespérée. Je fais les achats et je prends avec moi un caméraman qui filmera tout le processus de cuisson et le plat terminé. La recette et les images seront publiées online sur [www.journaldujura.ch](http://www.journaldujura.ch) et diffusées sur TeleBilingue.**



TeleBilingue



Daniela Jäggi  
Blogueuse et auteure



# LE DRAINAGE LYMPHATIQUE VAUDOIS, VOUS CONNAISSEZ?

— Connaissez-vous les poissons globes aussi appelés poissons-balons? Ce sont de joyeux drilles qui, lorsqu'ils sont effrayés, ont la faculté de gonfler et de quadrupler de volume. C'est à peu près ce à quoi je ressemble lorsque mon organisme fait de la rétention d'eau et que, forcément, je me vide de mon énergie: un poisson globe sur le plancher des vaches, en quelque sorte. —

TEXTE DANIELA JÄGGI TRADUCTION MARCEL GASSER

## PORTRAIT

Entrepreneuse indépendante, Daniela Jäggi (48 ans) habite avec sa famille dans la partie du sud du pied du Jura. En tant que blogueuse ([www.modepraline.com](http://www.modepraline.com)), elle est présente chaque jour sur le net. Ses histoires pointues, tirées de la vie quotidienne, sont tantôt drôles, tantôt ironiques, parfois incisives, mais toujours accompagnées d'un clin d'œil. En mars 2015, elle a publié son premier livre («Von süss bis ungeniessbar – der Blog, wie gedruckt»), aux éditions Rothus, disponible en librairie).

**C'**est la faute aux pièces de mon logement, trop chauffées, et à une nourriture pas toujours très équilibrée. C'est ainsi: je gonfle. Comme mes circuits lymphatiques avaient l'air de se mettre durablement en grève, pour y remédier, j'ai pris rendez-vous récemment pour un drainage lymphatique.

Mais bêtement, le jour de la séance, je suis arrivée sur place vide de toute énergie. La thérapeute n'a eu aucune peine à me convaincre que, dans un cas difficile comme le mien, il valait mieux procéder à un «renouvellement énergétique complet». Comme je n'y connaissais rien, j'ai acquiescé. Ce qui me plaisait, c'était qu'il y avait dans la même phrase l'idée de renouveau et d'énergie. Quelle quinquagénaire dirait non à un tel programme? Mais j'étais loin d'imaginer que celui-ci tournerait à la séance vaudou.

Imaginez la scène: votre blogueuse préférée allongée sur la table de soins, et une thérapeute qui lui tapote la joue en lui disant: «Pas de souci, ma belle, on va vous requinquer; vous sortirez d'ci comme un sou neuf». Bon, je n'en demandais pas tant. Tout ce que je voulais, c'était me faire désengorger les vaisseaux lymphatiques. Et si, au lieu d'une banale séance de drainage, je me laissais dorloter un peu? Surtout si une spécialiste m'assure qu'au bout du compte je vais retrouver toute mon énergie et me débarrasser de ma flotte.

Vous pensez peut-être que j'ai eu droit à une heure de massage et de pétrissage? Pas du tout: j'ai été caressée et tapotée de toutes parts par une nana qui poussait des soupirs et des gémissements. Et comme toute l'énergie négative qui était en moi s'était mise à contaminer toute la pièce, elle devait impérativement être évacuée d'une manière ou d'une autre. L'inénarrable thérapeute s'est donc mise à déambuler comme une possédée, traversant la pièce en tous sens et agitant dans l'air un gigantesque éventail. Ouvrant la fenêtre, elle finit par expulser ces miasmes et purifier cette atmosphère chargée négativement. Le tout au milieu de «ohmmmmss» et de «suuumm» fort mystiques qui n'ont pas arrangé les choses. En effet, j'ai dû serrer les dents pour ne pas hurler de rire. Comment, au nom du ciel, peut-on se détendre devant pareille illuminée courant en tous sens en agitant les bras? Je m'attendais même, en guise de conclusion, à recevoir l'ordre d'embrasser un arbre quelque part. Rien de tout cela: j'ai juste dû boire un verre d'eau. De l'eau «chargée d'énergie positive».

Vous vous demandez sûrement si, après cette séance, je me sentais mieux. Bilan énergétique: inchangé. Teneur en eau dans l'organisme: toujours trop élevée. Muscles zygomatiques: sur-sollicités. D'ailleurs, j'ai dû prendre rendez-vous pour un massage facial, histoire de détendre les muscles de ma mâchoire. Serrer les dents pendant une heure pour ne pas éclater de rire, c'est vachement fatigant! x

# Enfin les vacances – mais que faire de Mistigri?



Tamara Moser  
Directrice du refuge  
Rosel de la Société de  
protection des animaux  
Bienne-Seeland-  
Jura bernois

—À qui confier son animal de compagnie  
durant les semaines d'été où l'on profite de la mer?—

TEXTE TAMARA MOSER TRADUCTION MARCEL GASSER



**L**es chats et les petits animaux de compagnie apprécient leur environnement coutumier et préfèrent de loin qu'on s'occupe d'eux à la maison. Durant les vacances, la meilleure solution est donc que quelqu'un puisse vivre avec eux dans leur logis habituel. Si c'est impossible, il suffira qu'un parent ou un ami passe à la maison une ou deux fois par jour pour nourrir les chats, changer leur litière, jouer un peu avec eux et les caresser. Il existe aussi des pet-sitters qui font ce travail: peut-être y en-a-t-il un(e) pas trop loin de chez vous? Pour un chat, l'idéal c'est évidemment que quelqu'un puisse passer quelques heures avec lui. Regarder un film à la TV en sa compagnie, par exemple, n'est pas une mauvaise idée.

L'alternative, c'est la pension pour animaux. Mais souvent les chats ont beaucoup plus de peine à s'y habituer que les chiens. C'est pourquoi, avant de réserver une place pour une assez longue période, nous vous recommandons de visiter la pension en question et même, le cas échéant, de faire préalablement un essai de quelques jours. Il existe des arrangements dans ce sens.

La situation se présente différemment pour les chiens. Eux, ce qu'ils aiment par-dessus tout, c'est être tout le temps avec leur maître. Si le domicile des vacances le permet, l'idéal c'est donc que le chien parte en vacances avec son maître. Mais ce n'est pas toujours possible. Et laisser son chien à la maison en demandant à un proche de lui remplir sa gamelle matin et soir, est évidemment un plan voué à l'échec! Le mieux consiste donc à prévoir bien à l'avance un parrain qui s'occupera du chien durant cette période.

Votre animal préféré passera ainsi le temps des vacances en compagnie d'une personne qu'il connaît déjà. Enfin, ultime recours, il est toujours possible de confier son chien à une pension. Généralement, la séparation est plus difficile à supporter pour le maître que pour le chien. Les chiens ont beaucoup d'espace pour s'ébattre et plein de copains pour jouer. Il est pourtant recommandé aux propriétaires de chiens craintifs d'organiser auparavant un petit séjour à l'essai. ✕

**Notre refuge animalier du Rosel, à Brügg, propose des places de vacances pour chiens, chats et petits animaux de compagnie. Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur notre site: [www.tierschutzbiel.ch](http://www.tierschutzbiel.ch), Nous nous tenons volontiers à votre disposition au numéro de téléphone 032 341 85 85.**

## PORTRAIT

Tamara Moser (34 ans) travaille depuis plus de 13 ans au refuge animalier du Rosel, fief de la Société Protectrice des Animaux, section Bienne-Seeland et Jura bernois. Depuis janvier 2013, elle en est la directrice. Elle occupe tous ses loisirs en compagnie de ses animaux (une chienne croisée, deux dogues allemands et deux chats). Pour récupérer de ses journées souvent stressantes au refuge, elle aime bien se balader et pratiquer des sports canins. Par ailleurs, Tamara Moser s'apprête à épouser son partenaire de longue date, si bien que dès le mois d'août prochain elle s'appellera Tamara Jung.

# UN VÉLO MODERNE POUR TOUS LES ÂGES

—Le vélo électrique a réinventé le plaisir de faire du vélo. Il offre de nouvelles possibilités et s'affiche comme une manière intelligente et saine de se déplacer au quotidien.—

TEXTE THOMAS STÖCKLI\* TRADUCTION MARCEL GASSER



**L**e vélo électrique est la parfaite illustration de la modernité du monde dans lequel nous vivons. Dynamique et rapide, il s'est imposé depuis quelques années sur toutes les routes de Suisse. Grâce à lui, la pratique du vélo a atteint une nouvelle dimension: les trajets sont plus courts, les distances n'effraient plus personne.

Lorsqu'il a été inventé au milieu des années 1990, le vélo électrique (qui ne s'appelait même pas encore e-bike, mais pedelec, de pedal electric cycle) est arrivé sur le marché avec des prototypes lourds et chers. De plus, les accus n'assuraient qu'une autonomie très restreinte de quelques kilomètres. Mais en 20 ans, de nombreuses découvertes ont contribué à l'évolution du vélo électrique.

Aujourd'hui, on ne le distingue pratiquement plus d'un vélo normal. Les accus et les moteurs sont intelligemment intégrés dans le cadre, et l'autonomie s'élève facilement à plus de 130 km, pour autant qu'on sollicite l'assistance au pédalage avec parcimonie.

Presque toutes les grandes marques de vélo et tous les fabricants spécialisés offrent désormais un vaste éventail de modèles. Une évolution réjouissante, mais qui oblige les clients intéressés à bien cerner l'utilisation qu'ils entendent faire de leur futur vélo. Beaucoup d'usagères et d'usagers apprécient de pédaler de bon matin pour se rendre au travail sans transpirer et sans stress. Dans les centres urbains, un e-bike permet d'atteindre des vitesses moyennes supérieures à celles des voitures, souvent empêtrées dans les bouchons. On s'épargne aussi la fastidieuse recherche d'une place de stationnement. D'autres utilisateurs domiciliés dans des régions vallonnées trouvent dans le vélo électrique un moyen agréable de se déplacer à moindre effort. Quant aux personnes plus âgées, elles retrouvent du plaisir à faire du vélo grâce à l'assistance au pédalage.

L'autonomie évoquée plus haut dépend essentiellement de la puissance des accus et du moteur. Lorsque celui-ci permet d'atteindre une vitesse maximale de 25 km/h, le vélo électrique est considéré comme un cyclomoteur léger. Au-delà et jusqu'à 45 km/h, le permis pour motocycles et la plaque d'immatriculation sont obligatoires.

Autre avantage du vélo électrique: au contraire de bien d'autres moyens de transport, il n'est pas polluant, raison pour laquelle il est devenu un élément incontournable dans tous les concepts de mobilité douce, du présent comme du futur.

Le vélo électrique a accédé à un statut particulier, au même titre que le VTT, le vélo de course ou le vélo de trekking. Ils ont tous les quatre au moins deux choses en commun: la Human Powered Mobility, la mobilité douce (se déplacer par sa seule force musculaire) et un rapport très fort avec la nature. Faites un essai: vous verrez, ça vaut la peine! Nous vous conseillerons volontiers et nous vous aiderons à effectuer le bon choix. ✕

*\*En collaboration avec*

**OUTLET**  
SPORT - ADVENTURE - LIFESTYLE

# OUTLET

SPORT - ADVENTURE - LIFESTYLE

2563 IPSACH - HAUPTSTRASSE 95  
3286 MUNTELIER - HAUPTSTRASSE 143  
PARKING GRATUIT - OUTLET24.CH  
032 331 25 10 - 026 670 09 19

- grand choix de Mountain Bikes, City Bikes, vélos électriques et vélos pour enfants
- toujours des offres intéressantes!
- prestations de service et réparation
- conseils par du personnel spécialisé

# LA DOUBLE VIE DE VIENNE

—Vienne célèbre cette année le centenaire de la mort de l'empereur François-Joseph 1er, mari de Sissi. Découverte d'une ville qui a su préserver son glorieux passé et parier sur la modernité.—

TEXTE NICOLE HAGER



**D**ans la capitale autrichienne, plus que partout ailleurs, l'art est omniprésent. Sur les façades des maisons magnifiquement entretenues, une singulière harmonie naît paradoxalement du choc des styles – gothique, baroque, néoclassique, Art nouveau, Sécession et contemporain. Et ce n'est pas le moindre charme de cette cité que l'Histoire n'a pas épargnée, mais qui a su aussi la combler: Vienne a abrité les plus grands princes, les plus grands musiciens, les plus grands peintres. Le souffle de la création n'est pas retombé. Aujourd'hui, Vienne se déploie sous l'impulsion d'une politique culturelle volontariste et de prestigieux architectes à l'origine du nouveau campus de l'Université des sciences économiques (photo ci-dessus) ou encore de la nouvelle gare centrale, inaugurée en décembre dernier.

La ville revendique une vocation contemporaine, tout en soignant son passé. Une visite associant les deux registres passe immanquablement par le centre historique. La plupart des édifices de la Vienne impériale se trouvent regroupés à l'intérieur du Ring. Les romantiques s'y offriront un tour en calèche.

Pour aller au-delà, l'efficace réseau de transports publics permet de rallier les lieux à voir situés en dehors du Ring. La ligne de métro U4 conduit du centre au château de Schönbrunn, autrefois résidence d'été de la famille impériale. Entouré d'un immense parc, ce joyau monumental compte plus de 1400 pièces dont une cinquantaine se visite. Dans l'enfilade de ces appartements aux élégantes boiseries baroques, tapissées de laques et de miroirs, l'exposition actuelle lève le voile sur l'intimité de l'empereur François-Joseph, décédé en ces lieux il y a exactement 100 ans. A deux pas de là, le Musée des carrosses impériaux, ainsi que le Hofmobiliendepot mettent en lumière d'autres facettes du monarque. Des expositions à voir jusqu'au 27 novembre.

Si la période habsbourgeoise a marqué la ville, impossible d'ignorer que l'art du 20<sup>e</sup> siècle est né dans cette heureuse métropole, où les espaces verts couvrent près de la moitié de la surface de la ville. Klimt, Egon Schiele, Kokoschka, et on en oublie, y ont vécu. Dans cette Vienne loin de s'assoupir sur le prestige de son glorieux passé, ces grands noms restent à l'honneur. Leurs œuvres sont notamment à voir dans le MuseumsQuartier. Installé dans les anciennes écuries impériales transformées, ce complexe culturel est voué pour une grande part à l'art contemporain. Vienne a décidément le chic pour jouer sur les tableaux du passé et du présent. x





## PRATIQUE

### SE DÉPLACER

Avec la Vienna Card, valable 48 ou 72 h sur l'ensemble du réseau de transport public (métro, train urbain, tramway, autobus). Par Vienna Card, un enfant de moins de 15 ans circule gratuitement. La possession de la carte donne droit à plein de réductions dans les musées, les magasins, les salles de concert, ... En vente sur [www.wienkarte.at](http://www.wienkarte.at)

La bicyclette peut être un bon moyen de visiter Vienne avec ses 1200 km de pistes cyclables et la possibilité, hors heures de pointe, de transporter son vélo à bord du métro.

### SHOPPING

**Mak Design Shop**, Stubenring 5, [www.makdesignshop.at](http://www.makdesignshop.at): toutes sortes de produits de design autrichiens et internationaux, des classiques (sacs Freitag) mais aussi des découvertes dans cette boutique du Musée autrichien des arts appliqués. Plein d'autres bonnes adresses sous [www.guided-vienna.com](http://www.guided-vienna.com)

### FLÂNER

**Le quartier des musées**: l'un des plus vastes complexes culturels d'Europe, inauguré en 2001. Ateliers d'artistes, cafés et restaurants, boutiques design et surtout deux musées majeurs: le Leopold Museum et le MUMOK. Dans la cour, ne pas hésiter à se prélasser dans les «Enzo», sortes de canapés colorés que l'on trouve en plusieurs endroits de Vienne. Avec les beaux jours, le long de la plus grande galerie de graffitis de la ville, les cafés fleurissent sur les bords du **canal du Danube**. Possibilité de boire un verre les pieds dans le sable ou près de la piscine flottante. **Kunst Haus Wien**, Untere Weissgerberstrasse 13: moins fréquentée que l'autre maison extravagante conçue par Hundertwasser. Joli café dans la cour.

### LIEUX SURPRENANTS

**Supersense**, Praterstrasse 70: le sauveur du Paloroid a créé cet espace dédié aux cinq sens. «Personne ne sait vraiment ce que c'est», rigole-t-il. A l'avant, un café à l'ambiance vintage, à l'arrière un atelier photo, un studio d'enregistrement ou encore une imprimerie à l'ancienne. Tout est à disposition. **Brot Fabrik**, Absberggasse 27: à l'écart du centre-ville, une ancienne fabrique de pain transformée en ateliers d'artistes, école de danse, de musique et galeries d'art. Un ancien Viennois, Georges Luks, y a ouvert la sienne. De temps à autre, marchés d'art design et concerts. On peut aussi y boire un verre chez Magdas Kantine, un projet d'intégration sociale.

### SE RÉGALER

**Skopik & Lohn**, Leopoldgasse 17. On y apprécie de copieux plats traditionnels (la Wiener Schnitzel) et internationaux en admirant le décor.

**O Bouffés**, Dominikanerbastei 17. Bistro gastro à la cuisine moderne aux racines méditerranéennes. La Sachertorte, le célèbre gâteau au chocolat fourré de confiture d'abricot et nappé d'un glaçage au chocolat, à déguster ou acheter au **Café Sacher**, Philharmonikerstrasse 4, détenteur de la recette originale imaginée en 1832 par Franz Sacher. **Café Sperl**, Gumpendorfers Straße 11, une institution à la décoration immuable depuis 1880. Grand choix de journaux, comme dans tous les cafés viennois, et pâtisseries maison avec comme spécialité la Spertorte, à base de chocolat et d'amandes.

### UN DERNIER VERRE

**Das Loft**, (photo ci-contre) au dernier étage de l'hôtel Sofitel, Praterstrasse 1. Vue imprenable sur Vienne depuis cette tour en verre signée Jean Nouvel. Surprenant plafond réalisé par Pipilotti Rist. Réservation recommandée.

### S'Y RENDRE

EasyJet dessert la ligne Genève-Vienne avec jusqu'à 5 vols par semaine (lu, me, je, ve, di), à partir de fr. 28.50 l'aller simple.

### PRÉPARER SON VOYAGE

[www.wien.info](http://www.wien.info)



# Des panneaux solaires sur un parking pour approvisionner 1500 ménages



L'une des centrales solaires les plus performantes de Suisse sera inaugurée à Courgenay (JU) mi-septembre. Ce projet a été mandaté par la société de logistique Gefco et sera réalisé par BKW et EDJ (Energie du Jura).

BKW et EDJ construisent avec Gefco (Suisse) SA l'une des centrales photovoltaïques (PV) les plus performantes de Suisse dans la zone industrielle de Courgenay. Cette installation permettra également de protéger contre la grêle et les autres intempéries les voitures neuves entreposées sur le parking du groupe logistique Gefco avant leur livraison.

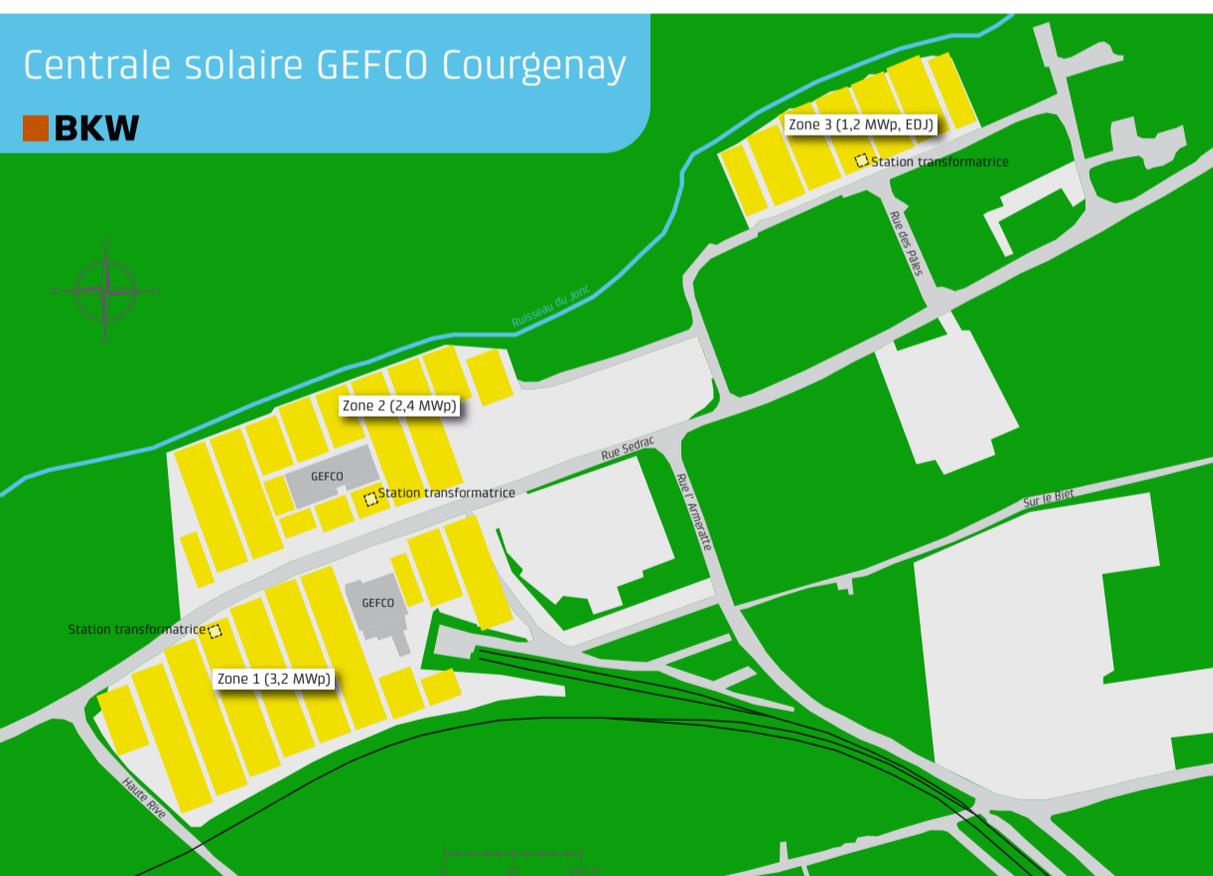
La nouvelle centrale solaire disposera d'une puissance nominale de 6,7 MW. La production annuelle s'élèvera à 6,7 GWh environ, ce qui correspond à la consommation annuelle moyenne de 1500 ménages.

L'installation sera construite sur un site de 43000 m<sup>2</sup>, soit l'équivalent de quatre terrains et demi de football. Près de 24000 modules photovoltaïques seront placés sur une structure métallique spécialement conçue pour ce projet. Les coûts s'élèvent à près de 13 millions de CHF. Une partie de l'électricité produite sera directement utilisée sur place, notamment pour recharger les voitures électriques importées par GEFCO. Le surplus sera injecté dans le réseau BKW et commercialisé via le produit Energy Green. La production de la centrale solaire devrait être certifiée pour répondre aux besoins croissants en électricité d'origine renouvelable.

Avec ce projet ambitieux réalisé dans le canton du Jura et conforme à la stratégie énergétique 2050 de la Confédération, EDJ, BKW et GEFCO s'engagent de manière concrète en faveur de la transition énergétique. A elle seule, la centrale couvrira plus d'un tiers des objectifs de la conception cantonale de l'énergie du canton du Jura en matière de production photovoltaïque à l'horizon 2021.

L'objectif de Gefco Suisse est de réduire efficacement son empreinte écologique. Elle a notamment obtenu la certification ISO 14001 et installé des bassins de récupération d'eau de pluie.

## Centrale solaire GEFCO Courgenay



La zone 3 a été mise en service le 30 mars 2016, alors que les zones 1 et 2 seront achevées d'ici l'automne 2016.



Gefco (Groupages express de Franche-Comté) est une entreprise française de transport et de logistique. Jusqu'en 2012, la majorité de l'entreprise était propriété du groupe PSA Peugeot Citroën. Elle est aujourd'hui détenue à 75% par les chemins de fer russes (RZD), tandis que 25% des parts de l'entreprise restent aux mains du groupe PSA Peugeot Citroën.

### Données clés sur la centrale solaire

- Superficie: 43000 m<sup>2</sup>
- Nombre de panneaux solaires: 24000
- Puissance nominale: 6,7 MW
- Production annuelle: 6,7 GWh
- Couvre la consommation de 1500 ménages
- Frais d'investissement: 13 millions de francs
- Couvre 2500 places de stationnement
- Elaborée par BKW (entrepreneur général), en collaboration avec EDJ

### Le rôle de BKW

Le photovoltaïque à petite et grande échelle: BKW dispose d'un vaste savoir-faire dans le domaine du photovoltaïque, que ce soit pour les industries ou les particuliers. En tant qu'entrepreneur général, BKW construit en 2016 l'une des plus grandes installations photovoltaïques de Suisse en collaboration avec deux partenaires.

Un parking de 43 000 m<sup>2</sup> sera équipé de 24 000 cellules solaires. Grâce au produit Solar-Log développé par sa filiale SDS, BKW surveille et gère non seulement la centrale solaire de Gefco, mais également des installations PV pour des clients du monde entier, optimisant ainsi leur autoconsommation.

Journée portes  
ouvertes:  
17 septembre  
2016